

Date: 21st May-2025

KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYANI RIVOJLANTIRISHDA PSIXOLOGIK
TRENINGLARNING O'RNI

Ikromova Sitora Akbarovna

Osiyo xalqaro universiteti dotsenti

Annotatsiya: Maqolada kommunikativ kompetensiya tushunchasining mazmuni va uning inson shaxsiy rivojlanishidagi roli yoritiladi. Shuningdek, psixologik treninglarning bu kompetensiya shakllantirish va mustahkamlashdagi o'rni, samarali metodlari va amaliy ahamiyati tahlil etiladi. Treninglarning yoshlar, pedagoglar va rahbarlar hayotidagi dolzarbligi va natijadorligi amaliy misollar orqali ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: Kommunikativ kompetensiya, psixologik trening, muloqot, tinglash, assertivlik, empatiya, rol o'yinlar, shaxslararo munosabatlar.

Kirish:

Zamonaviy jamiyatda har qanday sohadagi muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biri bu – samarali muloqot qila olish, ya'ni kommunikativ kompetensiyadir. Har bir inson o'z fikrini aniq, ravshan va tushunarli ifoda eta olishi, shuningdek, boshqalarning fikrini eshitib, tushunib, unga munosabat bildirga olishi kerak. Ammo bu ko'nikmalar tabiiy ravishda emas, balki ongli mashqlar orqali rivojlanadi. Shu sababli, psixologik treninglar kommunikativ kompetensiya shakllantirishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Asosiy qism: Kommunikativ kompetensiya – bu faqatgina so'zlashuv emas, balki har xil ijtimoiy vaziyatlarda moslashuvchanlik, tinglash, empatiya, fikrni aniq yetkazish, bahs-munozarada o'z pozitsiyasini madaniyatli yo'l bilan himoya qilish qobiliyatidir. Bu kompetensiya rivojlantirish uchun turli psixologik treninglar qo'llaniladi. Jumladan:

1. **Rol o'yinlar** – qatnashchilar hayotiy vaziyatlarni sahnalashtirib, turli rollarda o'zlarini sinab ko'radilar. Bu usul orqali ular boshqalar nuqtayi nazarini tushunishga, muammoni hal etishga o'rganadilar.

2. **Komandada ishlash mashqlari** – guruh ishtirokchilari birgalikda topshiriqni bajarish orqali bir-biri bilan samarali muloqot qilishni, o'zaro kelishishni va liderlik qobiliyatlarini rivojlantiradilar.

3. **"Faol tinglash" texnikasi** – bu metod orqali ishtirokchilar suhbatdoshni chalg'imasdan, e'tibor bilan tinglashni, uning his-tuyg'ulariga e'tibor berishni o'rganadilar.

4. **Assertivlik treninglari** – o'z fikrini ochiq, aniq, tajovuzsiz shaklda ifodalashni o'rgatuvchi mashg'ulotlar. Bu treninglar orqali ishtirokchilar passivlik yoki tajovuzkorlik o'rniga o'rta yo'l – assertiv munosabatni tanlay boshlaydilar.

5. **Emotsional aql (EQ) mashqlari** – boshqalar bilan hissiy uyg'unlikda bo'lish, emotsiyalarni anglab ularga munosabat bildirish orqali muloqotni chuqurlashtiradi.

Psixologik treninglarning kommunikativ kompetensiyaga ta'siri ko'p marotaba tajribalarda isbotlangan. Masalan, o'quvchilar bilan olib borilgan treninglar natijasida



Date: 21st May-2025

ularning darsdagi faol ishtiroki, sinfdoshlar bilan muomalasi yaxshilangan. Pedagoglar va rahbarlar o'rtasida o'tkazilgan treninglar esa konfliktlarni hal qilish, jamoani boshqarish, samarali fikr bildirish ko'nikmalarini rivojlantirgani kuzatilgan.

Shuningdek, treninglar individual va guruh shaklida o'tkazilishi mumkin. Guruh shaklida qatnashish – boshqalardan o'rganish, o'zini taqqoslash, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish imkonini bersa, individual shakl – o'z ichki to'siqlarini yengish, nutqiy muammolar ustida ishlash uchun qulay imkoniyatdir.

Xulosa:

Kommunikativ kompetensiya – bugungi jamiyatda har bir inson uchun zaruriy hayotiy ko'nikma bo'lib, uni ongli mashqlar, psixologik treninglar orqali rivojlantirish mumkin. Treninglar insonning shaxslararo munosabatlardagi faolligini, o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli bo'lishga xizmat qiladi. Ayniqsa, yoshlar, o'qituvchilar, menejerlar va xizmat ko'rsatish sohasida faoliyat yuritayotganlar uchun bunday treninglar professional va shaxsiy rivojlanishda katta rol o'ynaydi.

ADABIYOTLAR:

1. Ravshanovich, A. O. HISSIY ZO 'RIQISHLAR VA OBSESSIYALARDAN XALOS BO 'LISH USULLARI VA TAVSIYALAR. *ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 10-ҚИСМ*, 87.
2. Ravshanovich, A. O. (2024). O 'RTA OSIYO MUTAFAKKIRLARINING TIBBIYOT VA PSIXOLOGIYA SOHASIDAGI NAZARIYALARI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 3(28), 85-91.
3. Sattorovich, E. Z. (2024). O 'SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELITIRIB CHIQRUVCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLAR. *PEDAGOG*, 7(5), 31-37.
4. Sattorovich, E. Z. (2024). SUD PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI TARIXI RIVOJLANISH JARAYONI BOSQICHLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 306-313.
5. Hikmatovna, M. N. (2023). Tarbiyaning Maqsad Va Vazifalari. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 386-388.
6. Mahmudova, N. H. (2023). Influence of family environment on personal socialization. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 440-446.
7. Nigora Hikmatovna Mahmudova. (2023). BASIC TASKS OF TEACHING THE SCIENCE OF "EDUCATION" IN PRIMARY GRADES. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 447–452.
8. Hikmatovna, M. N. (2024). Shaxs kamoloti ijtimoiy-biologik hodisa, pedagogik jarayon obyekti va subyekti sifatida. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 31-43.
9. Сайфуллаева, Н. Б. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ОБУЧЕНИИ МАТЕМАТИКЕ. In *НОВЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ* (pp. 10-12).



Date: 21st May-2025

10. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ КОМПЬЮТЕРНЫМ НАУКАМ. *Universum: технические науки*, (4-1 (109)), 41-43.
11. Сайфуллаева, Н. Б. (2021). ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ КЛАССНЫХ УРОКОВ. *Вестник науки и образования*, (15-3 (118)), 40-42.
12. Бурхонова, Ш. И., Негмаджанов, Б. Б., Раббимова, Г. Т., & Валиев, Ш. Н. (2020). Сравнительная оценка некоторых результатов операций с применением нижнесрединного разреза и доступа по Joel-Cohen в неотложной акушерской практике. *Достижения науки и образования*, (3 (57)), 79-83.
13. Валиев, Ш. Н., & Негмаджанов, Б. Б. СЛУЧАЙ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОГО МОЛНИЕНОСНОГО СЕПТИЧЕСКОГО ШОКА, ВЫЗВАННОГО АНАЭРОБНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ У ЖЕНЩИНЫ С АУТОИММУННЫМ ГЕПАТИТОМ. *JOURNAL OF REPRODUCTIVE HEALTH AND URO-NEPHROLOGY RESEARCH*, 50.
14. Шухрат Насимович Валиев. (2024). ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОПЕРАЦИЙ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОПЕРАЦИОННОГО ДОСТУПА В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ. *TADQIQOTLAR.UZ*, 51(5), 120-124.
15. Ruzieva, M. (2016). Colour and its psychoanalytical interpretation in folklore. *Язык и культура (Новосибирск)*, (23), 127-130.
16. Ro'ziyeva, M. Y. (2020). Color symbolism in Uzbek folklore. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 05 (85), 277-284.
17. Haqqulova, D. (2024). ABDURAHMON GO 'ZAL-YASSAVIYSHUNOS. *PEDAGOG*, 7(6), 8-15.
18. Haqqulova, D. (2024). ADABIYOTSHUNOS OLIM ABDURAHMON GO 'ZALNING TADQIQOTLARI XUSUSIDA. *PEDAGOG*, 7(5), 548-555.
19. XAQQULOVA, D. (2023). BADIYLIK MASALALARI TADQIQIDA OLIM MAHORATI. *Наука и технология в современном мире*, 2(5), 5-11.
20. Abduvasiyevna, X. D. (2024). SO 'Z TUZILISHI VA SO 'Z YASASH. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 261-266.
21. Abduvasiyevna, X. D. (2024). NUTQ MADANIYATI VA OG 'ZAKI MULOQOT. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 255-260.
22. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK REABILITATSIYA VA MUAMMOLI SHAXSLAR BILAN ISHLASH. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 111-116.
23. Ikromova, S. A. (2024). TUG'ISH VA OTA-ONA BO'LISTHNING PSIXOLOGIK ASOSI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 117-122.
24. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 53-58.



Date: 21st May-2025

25. Akbarovna, I. S. (2024). MATEMATIK TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 900-905.
26. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK MUAMMOLAR VA ULARNING DAVOLASH USULLARI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 75-80.
27. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 22-28.
28. Hojiyeva Nasiba Bahodirovna. (2024). Ta'lim jarayonida boshlang'ich sinflarda texnologiya fanini o'qitish muammosining yoritilish mazmuni. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 200–206.
29. Hojiyeva Nasiba Bahodirovna. (2024). THE SIGNIFICANCE OF EDUCATIONAL TRAINING IN PRIMARY CLASSES. МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА, 2(2), 439–447.
30. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA ONA TILI O'QITISH METODIKASI FANINING METODOLOGIK VA ILMIY ASOSLARI.
31. Hojiyeva, N. (2023). METHODS OF TEACHING MOTHER TONGUE IN PRIMARY CLASSES SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASIS. *Modern Science and Research*, 2(9), 424-428.
32. Hojiyeva, N. (2023). THE SUBJECT AND TASKS OF THE METHOD OF TEACHING THE MOTHER TONGUE IN PRIMARY GRADES. *Modern Science and Research*, 2(10), 855-857.
33. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA ONA TILI O'QITISH METODIKASI FANINING PREDMETI VA VAZIFALARI.
34. Bahodirovna, H. N. (2023). TA'LIM JARAYONIDA BOSHLANG'ICH SINFLARDA TEXNOLOGIYA FANINI O'QITISH MUAMMOSINING YORITILISH MAZMUNI. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 209-209.
35. Bahodirovna, H. N. (2023). Methodological Foundations of Teaching the Science of "Education" in Primary Grades. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 369-372.
36. Hojiyeva, N. B. (2023). MODERN METHOD IN TEACHING MOTHER LANGUAGE LESSONS-USING THE CACOGRAPHY METHOD. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 434-439.
37. Bahodirovna, H. N. (2024). DEVELOPMENT OF FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS BASED ON EDUCATIONAL COMPETENCIES. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(4), 203-208.
38. Bahodirovna, H. N. (2024). AND ESSENCE OF THE EDUCATIONAL PROCESS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 328-333.
39. Bahodirovna, H. N. (2023). Prognosis of Placental Insufficiency in Pregnant Women Treated for Coronavirus. *Eurasian Medical Research Periodical*, 20, 228-236.
40. Bahodirovna, H. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA TARBIYA FANINI



Date: 21st May-2025

O'QITISHNING ASOSIY METOD VA VOSITALARI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 332-338.

41. Jo'Rayeva, D. O. (2024). EDUCATIONAL VIEWS OF PEDAGOGUES TOWARDS THE ENVIRONMENT. *Экономика и социум*, (4-1 (119)), 194-197.

42. Oktamovna, J. R. D. (2025). BO 'LAJAK TARBIYACHILAR VA PEDAGOGLARNING RAQAMLI KOMPETENSIYALARINI XALQARO STANDARTLAR ASOSIDA BAHOLASH MEKANIZMLARI. *Recent scientific discoveries and methodological research*, 2(2), 104-110.

43. Tursunovna, B. G. (2024). UPDATING AND CONDUCTING THE QUALITY OF PRIMARY EDUCATION ON THE BASIS OF MODERN METHODS. In *Forum for Linguistic Studies* (Vol. 6, No. 1, pp. 242-248).

44. Baxronova, G. T. (2024). EGRA AND EGMA INTERNATIONAL ASSESSMENT PROGRAMS AND TEACHING PRIMARY CLASS STUDENTS TO THINK INDEPENDENTLY THROUGH THEM. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 12(2), 152-154.

45. Tursunovna, B. G. (2024). EGMA TADQIQOTI O 'QITISH VA TA'LIM Olish SHAROITLARINI O 'RGANISH XALQARO TADQIQOTI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 12(2), 146-148.

46. Камилова, Н. Г. (2008). Совершенствование процесса ресоциализации как важное условие эффективной социальной адаптации и интеграции в социум воспитанников пенитенциарных заведений. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 6, 285-288.

47. Камилова, Н. Г. (2009). Психологические особенности ресоциализации подростков-воспитанников специализированных учебных заведений для трудновоспитуемых. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 7, 404-407.

48. Камилова, Н. Г., & Саипова, М. Л. (2012). Дифференцированный подход к субъекту обучения как важное условие модернизации образования в высшей школе. *Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития*, 10(1), 278-279.

49. Камилова, Н. Г. (2015). ФОРМИРОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ. In *ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ПОИСКИ И РЕШЕНИЯ* (pp. 651-653).

50. Камилова, Н. Г. (2015). Фрустрационная толерантность как фактор социальной адаптации подростков с девиантным поведением. *Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы*, (5), 69-72.

51. Камилова, Н. Г. (2016). Девиант ахлокли болалар учун ихтисослаштирилган муассасалар тарбияланувчилари ресоциализациясининг психологик-педагогик модели. *Современное образование (Узбекистан)*, (9), 16-23.

52. Камилова, Н. Г. (2015). Формирование психологической культуры у подростков-важный механизм профилактики нарушений в развитии личности. *Образование*



Date: 21st May-2025

через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития, 2(13), 464-466.

53. Камилова, Н. Г. (2000). Особенности самооценки подростков с девиантным поведением (Doctoral dissertation, дис.... канд. психол. наук).

54. Валиев, Ш. Н. (2025). РОЛЬ ВЫБОРА ХИРУРГИЧЕСКОГО ДОСТУПА В ФОРМИРОВАНИИ ПЕРИНАТАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИ КЕСАРЕВОМ СЕЧЕНИИ. *Достижения науки и образования*, (2 (100)), 27-31.

55. Валиев, Ш. Н. (2025). ОСОБЕННОСТИ ВОСПАЛИТЕЛЬНОЙ И РЕПАРАТИВНОЙ РЕАКЦИИ ТКАНЕЙ МАТКИ ПРИ УШИВАНИИ РАЗЛИЧНЫМ ШОВНЫМ МАТЕРИАЛОМ: ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ ПОДХОД. *Достижения науки и образования*, (2 (100)), 31-35.

56. Toyirova, D. S. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O 'QUVCHILARDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH KO 'NIKMALARINI TARBIYALASHNING MAZMUNI. *SCHOLAR*, 2(5), 106-114.

57. Sattorovna, T. D. (2025). KICHIK YOSHIDAGI O 'QUVCHILARDA RAQAMLI SAVODXONLIK KO 'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING USULLARI. *IMRAS*, 8(2), 101-104.

58. Erkinovna, S. D. (2025). BUXORO ADABIY MUHITIDA MUSIQA ILMINING O 'QITILISHI. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 2(2), 64-69.

59. Saidova, D. E. (2024, August). ACTIVITIES OF THE JADIDS IN THE FIELD OF MUSICAL EDUCATION AND EDUCATION. In *INTERDISCIPLINE INNOVATION AND SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE* (Vol. 2, No. 21, pp. 236-246).

60. Erkinovna, S. D. (2025). BUXORO ADABIY MUHITIDA MUSIQAGA OID QARASHLAR (XIX OXIRI XX ASR BOSHLARIDA). Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 2(2), 47-52.

61. Sobirovna, S. Y. (2022). PEDAGOGNING KREATIVLIGI BOLALAR IJODIY RIVOJLANISHINING ZARUR SHARTI. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 219-220.

62. Sobirovna, S. Y. (2022). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O 'QUVCHILAR BILISH FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 158-160.

63. Sobirovna, Y. S. (2023). Methods and Tools of Economic Education in Preschool Children. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 109-115.

